37

№3

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Старый Лекарь

2026

ИЗДАТЕЛЬСТВО "МАГАЗИН КРОССВОРДОВ"

ISSN 2308820-6

12+

с.3

Брусничный чай вернет здоровье

с.4

Почему суставы нужно очищать

с.6

Если весна принесла гайморит

Алкоголь и здоровье печени

Безусловно, алкоголь – первый и главный враг печени. Причем злоупотребление спиртными напитками чревато последствиями как для молодого организма, так и пожилого. Надо понимать, что длительное и бесконтрольное употребление алкоголя может привести к циррозу. Да, сегодня эта болезнь считается обратимой, но лишь на начальной стадии, которую в большинстве случаев никто из больных не замечает. Вот почему так важно ежегодно делать биохимический анализ крови, который лабораторно покажет, как функционирует ваша печень. Кроме того, проводить ультразвуковое исследование, чтобы своевременно обнаружить структурные изменения в тканях органа.

Шесть полезных советов для мужчин

Если вы хотите оставаться здоровыми, бодрыми и в ресурсе долгие годы, сделайте рутинными в своей жизни следующие рекомендации:

1. Питание: добавьте в рацион тыквенные семечки, жирную рыбу и зеленые овощи, сократив сахар и пиво.

2. Движение: 2-3 силовые тренировки и 100 минут кардионагрузки в неделю.

3. Сон: ложитесь спать до 23:00, посвящайте сну не менее 8-ми часов.

4. Стресс: найдите свой полезный способ расслабляться (баня, музыка, рыбалка).

5. Диспансеризация: раз в год сдавайте общий анализ крови, следите за артериальным давлением и периодически проходите профилактические приемы у терапевта, кардиолога, стоматолога и уролога.

6. Мышление: не игнорируйте плохое настроение, говорите о проблемах, не замыкайтесь в себе.

Попробуйте мазь из репейника!

Избавиться от трофической язвы и экземы поможет мазь на основе репейника.

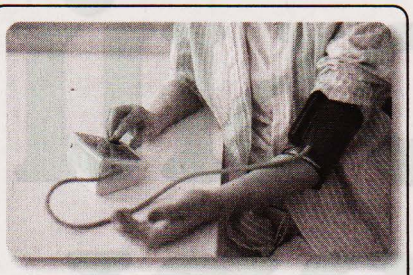
Для приготовления лечебного средства понадобятся: 25 г корней и листьев репейника, 100 г сливочного масла, 100 мл воды. Корни и листья растения смешать, измельчить, залить водой, поставить на маленький огонь и варить в течение 20 минут. Затем остудить, размять полученную массу, добавить к ней сливочное масло, тщательно перемешать. Нанести приготовленную мазь на пораженные участки кожи и оставить на 3 часа. Процедуру следует проводить 3-4 раза в день. Курс лечения – 12 дней.

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА 2026 ГОДА!

Подписной индекс:

01136 в каталоге «БЕЛПОЧТЫ»

П5117 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»



Гипотоникам – рецепт в копилку

При пониженном давлении необязательно хвататься сразу за лекарства. Есть не менее действенный способ нормализовать давление.

Обжарьте и смелите в порошок 50 г зерен кофе. Смешайте его с 0,5 кг меда и соком большого лимона. Храните в плотно закрытой банке в холодильнике. Принимайте по 1 ч.л. 2-3 раза в день после еды, но не глотая наспех, а рассасывая.

Лариса Арсеньева, г. Любань

Календула – семейное лекарство

О лечебных свойствах календулы я наслышана с детства. Помню, как при ушибах коленок и порезах бежала домой, а там всегда было спасительное лекарство, которое помогало ранам заживать за пару дней. Даже следа не оставалось на месте повреждения, как будто и не было вовсе падения. Теперь уже сама, будучи мамой, залечиваю детские ушибы с помощью проверенного целебного средства. Мы с мужем тоже избавляемся от ссадин и укусов насекомых с помощью лекарств на основе календулы.

10 г цветков календулы залить 100 мл 70%-го спирта. Настаивать двое суток. 1 ч.л. полученной настойки развести в 0,5 стакана воды. Делать примочки к местам пчелиных укусов, ушибов с небольшими повреждениями мягких тканей, к набухшим геморроидальным узлам. Настойка уменьшает боль и снимает воспаление. Понадобится 3-4 дня лечения, чтобы полностью избавиться от подобных неприятностей.

1 стакан нутряного жира растопить и залить им 2 ст.л. измельченных цветков календулы. Подогреть на водяной бане 30 минут. Процедить и хранить в темном прохладном месте. Такой мазью хорошо смазывать трещины на руках и ногах, опрелости, геморроидальные узлы, втирать в кожу лежачих больных, чтобы предотвратить появление пролежней.

Евгения Мирославовна, г. Брест

Целебные свойства крапивы

Непросто найти растение, которое было бы наделено таким же количеством полезных свойств, как крапива. Применять ее можно как внутренне (настойки, чаи, отвары), так и наружно (маски, кремы).

Сегодня крапива довольно часто используется не только в народной, но и в официальной медицине. Растение обладает выраженным противовоспалительным и мочегонным свойствами, улучшает кровоснабжение, понижает содержание сахара в крови, повышает свертываемость крови.

По питательности ее можно сравнить с бобовыми. Витамина С в черной смородине в 2 раза меньше, чем в весенних листьях крапивы. По количеству каротина и фитонцидов крапива превосходит морковь и щавель, в семенах присутствуют жиры и углеводы. Благодаря кремнию, органическим кислотам, витаминам и микроэлементам препараты из крапивы укрепляют иммунитет, защищают организм от аллергии, воздействия радиации и токсинов.

Кровоостанавливающее действие крапивы используют при маточных, легочных, почечных, желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях. Настои крапивы применяют в виде примочек и ванночек при кожных заболеваниях (экземе, дерматите), а также при трофических язвах, ожогах, долго не заживающих ранах.

Вытяжки из листьев растения обладают многочисленными лечебными эффектами. Они улучшают кроветворение, излечивают анемию, так как содержат быстроусвояемый комплекс железа. Настой крапивы усиливает пищеварение, уменьшает метеоризм, обладает желчегонным свойством, снижает уровень холестерина в крови.

При заболеваниях органов дыхания применяют настой крапивы. 1 ч.л. цветков лечебного растения залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить в качестве отхаркивающего средства.

При желчнокаменной и мочекаменной болезнях сок свежих листьев пить по 1 ч.л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

При дизентерии, подагре, полиартрите, старческой слабости, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете заваривать как чай: 1 ст.л. листьев крапивы на 200 мл кипятка. Пить по 2 ч.л. 3 раза в день.

Следует обратить внимание, что препараты на основе крапивы противопоказаны при повышенной свертываемости крови, гипертонии, атеросклерозе. Нельзя применять крапиву при беременности.

Алена Михотова, Витебская обл.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!!

Не забывайте о том, что организм каждого человека индивидуален. И что полезно для одного, строго противопоказано другому. Поэтому перед применением любого народного средства обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Очищение почек целебными растениями

Включение в ежедневный рацион питания свежих овощей, фруктов, зелени самым благоприятным образом отражается на общем самочувствии человека и надолго насыщает полезными веществами и минералами. В весенне-летний период важно не пропустить возможность подкрепить здоровье и очистить организм с помощью свежих трав. Каждое лето я провожу очищение почек различными методами с помощью народных средств. Результаты проведенного очищения можно заметить не сразу, а примерно в течение месяца.

• Чтобы вывести песок и камни из почек и мочевого пузыря, принимайте редьку с медом. Пропустите редьку через мясорубку и залейте медом, через 2 дня процедите состав. Пейте по 1-2 глотка перед едой. На курс лечения потребуется 5 кг редьки, а мед добавляется по вкусу.

• Сок петрушки – это отличное средство от заболеваний мочеполовой системы. Он хорошо помогает при камнях в почках и мочевом пузыре. Употреблять надо сок и зелени, и корней. Это один из сильнодействующих соков, поэтому не следует его пить в чистом виде больше 30-60 г.

• Для растворения всех видов камней применяется шиповник. Нужно измельчить 2 ст.л. корней шиповника, залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Охладить, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения составляет 1-2 месяца.

• 2 ч.л. льняного семени залейте 0,5 л холодной воды. Кипятите на медленном огне 15 минут. Затем оставьте настаиваться на 30 минут. Не процеживайте. Принимайте по полстакана 4-8 раз в день. Курс лечения – 2-3 недели.

• Песок из почек помогает вывести петрушка и сельдерей. Мелко порежьте 1 кг свежей петрушки с корнями и 1 крупный корень сельдерея. Добавьте 1 кг меда и 1 л воды. Доведите до кипения на медленном огне, помешивая ложкой. Настаивайте 3 дня. Затем добавьте еще 1 л воды и вновь доведите до кипения. Процедите сразу, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимайте по 3 ст.л. перед едой.

Таисия Остова, г. Владивосток

Брусничный чай вернет здоровье

Около года назад начались у меня проблемы с почками. Сильные отеки стали вполне обычным явлением, и ни одно из средств не приносило мне долгожданного облегчения. Позже я узнала про целебный брусничный чай и, наконец, смогла избавиться от возникшего заболевания.

Для приготовления лечебного напитка понадобится взять 1 ч.л. сухих листьев брусники и залить сырье 1 стаканом кипятка. Дать настояться 15 минут и чай готов к употреблению.

Маргарита Новоселова, г. Гомель

И вновь выручает чеснок!

Этот рецепт чесночной настойки мне подсказала сестра мужа, которая может похвастаться идеальным здоровьем для своих 60 лет. Настойка помогает излечить бронхиальную астму, хронический ревматизм, подагру.

Возьмите 100 г чеснока и измельчите до состояния кашицы. Полученную массу поместите в бутылку и залейте 150 мл водки. Закройте пробкой и взболтайте. Бутылку нужно обернуть темной плотной тканью, чтобы не проникал свет, и поставить в прохладное место на 2 недели. Потом профильтровать. Принимать по 25 капель 3 раза в день в рюмке с теплым кипяченым молоком за 15-20 минут до еды. Курс лечения составляет не менее 1,5 месяца.

Такую настойку нельзя принимать при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью.

Наталья Остроух, г. Брест

Радикулит требует комплексного лечения

Для лечения радикулита, наравне с приемом лекарственных препаратов, назначенных врачом, необходимо применять лечебную физкультуру и использовать средства народной медицины на основе растительных компонентов, которые помогут восстановить защитные силы организма и улучшить общее состояние человека.

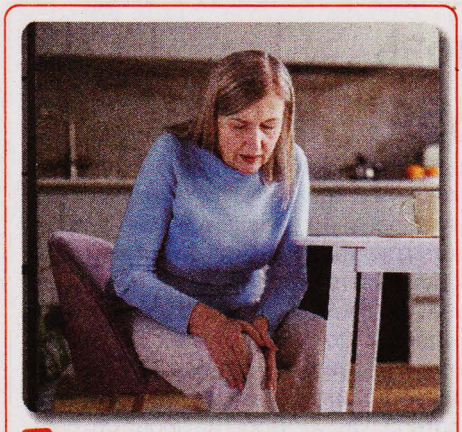
2 ст.л. листьев крапивы измельчить, залить 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь и довести до кипения. Варить в течение 1 минуты, затем настаивать 20 минут, процедить и использовать в теплом виде в качестве компрессов и примочек.

Смешать по 1 ст.л. листьев крапивы, травы зверобоя, травы бессмертника, травы душицы, листьев мяты перечной, плодов боярышника, плодов рябины, плодов шиповника и сухой цедры лимона. Все компоненты измельчить и смешать с черным чаем в пропорции: 1 ст.л. лекарственной смеси на 250 г чая. Полученное средство можно заваривать вместо чая.

Помогает снять приступ радикулита аптечная настойка валерианы. Нужно смочить ею сложенную в несколько слоев марлю, приложить к больному месту и закрепить с помощью бинта. Менять компресс 2-3 раза в день.

Снять верхний лист белокочанной капусты, тщательно промыть его, удалить толстые жилки, ошпарить кипятком несколько раз, а затем высушить с помощью полотенца. Приложить к поврежденному месту, закрепить марлей и бинтовой повязкой. Когда лист заметно потемнеет, надо заменить его новым.

Николай Аставьев, г. Каменец



Почему суставы нужно очищать

Если вы не хотите в будущем столкнуться с болезнями суставов, то уже сейчас стоит задуматься о профилактике. Помимо регулярной гимнастики, суставы нуждаются и в периодическом очищении, ведь за долгие годы в них скапливается немало вредных отложений, не сулящих нашему организму ничего хорошего. Именно поэтому так важна своевременная очистка, благодаря которой можно поддержать здоровье на долгие годы.

• 1 кг свежего неочищенного картофеля промыть под проточной теплой водой и нарезать мелкими кусочками. Полученную массу засыпать в кастрюлю и залить очищенной водой. Емкость поставить на слабый огонь и варить приблизительно 2 часа. Приготовленный отвар процедить через мелкое сито или несколько слоев марли. Средство пить 3 раза в день по стакану в течение 3 недель.

• Вам понадобится черная редька. Пропустите ее через мясорубку, после чего отожмите из полученной кашицы сок. Принимайте целебный напиток по 2 ч.л 3 раза в день.

• Стакан риса вымыть и замочить в очищенной воде на ночь. Утром крупу надо промыть, залить 2 стаканами очищенной воды и варить на среднем огне до готовности. Промыть рис и разделить на 4 одинаковые порции, которые необходимо съесть в течение дня. В первый день очищения утром обязательно натощак выпить отвар из плодов шиповника. Имейте в виду, что больше никакой жидкости в этот день нельзя пить. В последующие дни за полчаса до каждого приема риса нужно выпивать по 1 стакану кипяченой воды. Продолжительность курса – 1 месяц, но нужно четко придерживаться схемы: 2 дня очищения – 3 дня перерыв.

Если рана не спешит затягиваться

Часто бывает, что маленькая царапина или ранка, вовремя не обработанная, в будущем может доставить немало неприятностей. Поэтому, если вы упустили время и никак не можете вернуть коже здоровый вид, рекомендуем приготовить эффективную заживляющую мазь, которая обязательно поможет решить возникшую проблему.

Возьмите 5 частей растительного или сливочного масла, рыбьего или свиного жира. Все доведите до кипения и добавьте 1 часть измельченного прополиса. Смесь держите на огне еще в течение получаса. Средство процедите, остудите и используйте по назначению.

Мазь можно хранить в холодильнике в стеклянной емкости на протяжении года.

Ароматерапия незаменима

Уже многие успели столкнуться с весенней простудой, а некоторые – и не раз. Безусловно, в дальнейшем хотелось бы избегать этих встреч или хотя бы болеть легко и быстро. Едва ли так получится – думаете вы? Сделайте упор на профилактику и у вас есть все шансы прожить этот промозглый сезон без насморка, ломоты в теле и першении в горле. Что для этого необходимо? Познакомиться с ароматерапией.

Наука доказала: многие ароматические масла действительно способны уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Все дело в том, что они снимают напряжение, избавляют от стресса, поднимают настроение, активизируют работу организма, укрепляют иммунную систему. Поэтому обязательно приобретите себе на выбор маленькую бутылочку масла кипариса, ромашки, эвкалипта, можжевельника и перечной мяты.

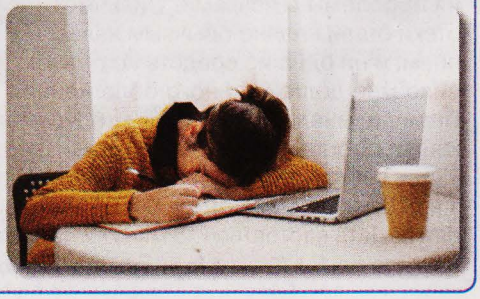
Сердечные боли и можжевеловые ягоды

Можжевеловые ягоды – по-настоящему ценный подарок природы человечеству. Благодаря им можно улучшить здоровье по многим направлениям. Так, далеко не все в курсе, что эти ягодки великолепно снимают сердечные боли, вызванные определенными патологиями. Справятся они и с дискомфортом в груди, вызванным, например, перенапряжением, испугом, стрессовыми ситуациями.

Знающие люди рекомендуют медленно разжевывать 10 можжевеловых ягод и проглатывать. Причем это надо делать как в момент приступа, так и в профилактических целях. Приятным бонусом станет укрепление иммунитета, что так важно в осенне-зимний период.

Когда сон некстати

После зимы ощущение сонливости не спешит нас покидать. И каждый из нас борется с ним по-своему. Как правило, мы обращаемся к бодрящему и ароматному кофе, без которого просто невозможно представить свой день. А можно прогнать ненужный сон и таким образом: задержите дыхание настолько, насколько сможете, после чего медленно выдохните. Повторите так несколько раз. Уже через минуту-другую к вам вернутся бодрость и энергия.



Когда поможет чечевица

Чечевица – идеальный продукт, к которому прекрасно адаптирована пищеварительная система. Она, как и гречка, считается экологическим растением, обладающим большой пользой. Ученые не раз проводили исследования и подтверждали: в чечевице нет токсичных элементов, нитратов и радионуклидов.

Чем привлекательны блюда из чечевицы? Прежде всего своей питательностью, потому как содержит много углеводов и растительный белок, легко усваиваемый организмом. Присутствует в ней железо и клетчатка. Последняя между, прочим, крайне важна для процессов пищеварения и считается лучшей профилактикой болезней прямой кишки. Кроме того, чечевица – богатый источник фолиевой кислоты, необходимой нервной системе, кроветворению, желудочно-кишечному тракту да и всему организму в целом.

Чечевицу любят за изобилие в ней йода, цинка, кальция, марганца, меди, молибдена и бора.

Если включать чечевицу в повседневное меню, то можно в скором времени добиться заметных результатов по здоровью. Так, улучшится работа сердца, подрастут показатели запаса железа, нормализуется уровень сахара в крови, решатся проблемы мочеполовой системы.

Чеснок, мед, яблочный уксус – лечебное трио

Наши предки верили в то, что чеснок, мед и яблочный уксус способны творить настоящие чудеса и излечивать многие болезни. Об этом неоднократно отмечали в своих трудах древние врачеватели, придерживаются этой теории и большинство современных врачей, допускающих в своей практике лечение натуральными средствами, которые найдутся на каждой кухне.

Итак, какие же недуги можно побороть с помощью средства, приготовленного из вышеуказанных компонентов? Речь идет о таких заболеваниях как бронхиальная астма, артрит, гипертония, бесплодие. Кстати, потягаться такое народное лекарство может и с онкологией. Ничего удивительного в этом нет. Специалисты, тщательно изучавшие такой эликсир в своих лабораториях, утверждают, что это самая что ни на есть кладовая полезных микроэлементов и витаминов, основная задача которых – максимально укрепить иммунитет, а также вывести плохой холестерин из организма.

Те, кто не понаслышке знает такое лекарство на вкус, готовы с уверенностью заявить, что уже через 3 недели приема организм запускает на борьбу с болезнью все свои силы и активизируется настолько, что недугу практически не остается шансов на победу. Самое приятное, что этот напиток не имеет побочных действий, а значит, принесет пользу всем, кто обратится к нему за помощью.

Для приготовления чудо-средства вам понадобится очистить от шелухи 10 зубчиков чеснока, после чего залить их чашкой яблочного уксуса и таким же количеством свежего натурального меда. Смесь поставить на хранение в холодильник. Средство надо принимать по 2 ст.л. каждое утро, но обязательно натощак. Лекарство при желании можно запивать водой. Но первый прием пищи совершить не раньше, чем через 15 минут.

Употребляйте такой состав как можно дольше, и тогда никакие болезни вам будут не страшны.

Грибы и свеклу не разогревайте повторно!

Мы не раз писали о продуктах, которые не стоит повторно разогревать. Среди них – грибы и свекла. Именно на них мы сегодня хотим остановиться подробнее.

Грибы считаются тяжелой для усвоения белковой пищей. Из-за высокого содержания в них хитина грибы создают большую нагрузку на желудочно-кишечный тракт и практически не перевариваются в организме. Поэтому их употребление следует ограничить людям, страдающим колитами и гастритами. При вторичной тепловой обработке меняется белковая структура продукта, употребление таких грибов может привести к вздутию, боли в желудке и проблемам с пищеварением. Поэтому оставшиеся в холодильнике приготовленные грибы лучше использовать в холодном виде.

Свекла славится высоким содержанием клетчатки, аминокислот и органических кислот. Это овощ специалисты рекомендуют употреблять при лишнем весе и для очистки организма. И этот ценнейший продукт, обогащенный витаминами, не советуют разогревать повторно, поскольку нитриты при вторичном нагревании превращаются в нитрозамины – канцерогенные соединения.

Щавель полезен, но не всем!

Щавель – излюбленная зелень хозяюшек. Из него получаются великолепные щи, которые никогда не приедаются, и салаты, имеющие неповторимый вкус в сочетании с другими ингредиентами. Правда, щавель не подходит абсолютно всем к употреблению. Есть категория людей, которой он противопоказан.

Так, щавелевая кислота, которой в растении в избытке, может принести вред тем, кто страдает заболеваниями почек или склонен к отложению солей. Кроме того, при нарушении обмена веществ, подагре, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалительных процессах в почках, остеопорозе щавель также противопоказан.

Если весна принесла гайморит

Весной многие болезни дают о себе знать. «Капризничает» не только желудочно-кишечный тракт. Так, хронический гайморит тоже спешит о себе напомнить, причем «просыпается» внезапно и уверенно противостоит лечению. Понадобится время, правильная терапия и, конечно, рецепты народной медицины. Если эта болезнь знакома вам не понаслышке, тогда обязательно изучите наш материал и полученные рекомендации примените на практике.

Есть причины

Причинами гайморита может быть не только обычная простуда или инфекция, но и аллергия, искривление носовой перегородки, аденоидные разрастания. Бактерии и вирусы, попадая в гайморовы пазухи (придаточные пазухи носа), вызывают воспаление, которое приводит к затрудненному дыханию, постоянным слизистым или гнойным выделениям из носа, характерной боли в области носа, головы и глаз. Если насморк не дает вам покоя больше месяца, то, скорее всего, это говорит о том, что у вас гайморит, который требует немедленного лечения.

Лечить, лечить и еще раз лечить!

Как только первые признаки заболевания дали о себе знать, сразу же идите на прием к врачу. Даже если вы уверены, что у вас гайморит, пусть об этом вам лично скажет специалист. В конце концов, он подберет подходящую терапию и поможет быстрее справиться с проблемой. Но не стоит забывать и о народной медицине, ведь зачастую она действует так же эффективно, как и лекарственные препараты, прописанные вам специалистом.

Как правило, лечение гайморита «бабушкиными рецептами» дает неплохие и быстрые результаты: уходит отек слизистой полости носа, что способствует оттоку гноя из гайморовых пазух. Это очень важный процесс, ведь он способствует очищению зараженной области от болезнетворных микробов и вирусов.

• Возьмите по 1 ст.л. меда, настойки эвкалипта и черного чая. Все хорошенько перемешайте и оставьте настояться на 15 минут. Полученное средство капайте в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю. Желательно повторять эту процедуру трижды в день.

• Попробуйте сделать себе ингаляцию из сосновых почек. Положите 3-4 ст.л. лекарственного сырья в кастрюлю с водой, доведите до кипения. Укрывшись полотенцем, вдыхайте целебные пары в течение 25 минут. Уже после первых секунд вы почувствуете облегчение.

• Облегчат состояние при гайморите и ватные жгутики, тщательно пропитанные мазью прополиса (ее всегда можно найти в аптеке). Вставьте жгутики в каждую ноздрю и подержите их 5 минут. Проводите такую процедуру два раза в день.

Холодные руки и ноги – тревожный симптом

Постоянно холодные руки и ноги – не всегда особенность человеческого организма. Да, известны случаи, когда у пациента такой симптом считался нормой. Но это, скорее, исключение. Поэтому если вы замечаете у себя холодные конечности, лучше обратитесь к врачу и пройдите обследование.

Такое состояние рук и ног может указывать на замедление движения крови по сосудам и повышение ее вязкости. У таких больных всегда понижена температура конечностей, засоряются клетки, нарушается их питание, что впоследствии приводит к атеросклерозу нижних конечностей. Шутить с этим заболеванием ни в коем случае нельзя, ведь его относят к тяжелым прогрессирующим недугам, вызванным нарушением кровообращения.

При таких патологиях важно вести активный образ жизни и обязательно употреблять на постоянной основе свежие фрукты и овощи, имеющие синюю и красную окраску. Они поставляют в организм витамин С, который укрепляет стенки сосудов и растворяет вредные отложения, преобразующиеся в вещества, легко выводимые из организма.

Коварность сахарного диабета 1-го типа

Сахарный диабет 1-го типа – хроническое аутоиммунное заболевание, которое зачастую диагностируется у молодых. Организм здорового человека сам контролирует и регулирует уровень глюкозы в крови. Для этого у него есть хороший помощник – инсулин – гормон, который вырабатывает поджелудочная железа. Благодаря ему абсолютно все клеточки получают энергетическое топливо в виде глюкозы. Вот почему так важно следить за здоровьем поджелудочной железы и при любых сбоях в ее работе сразу же обращаться к доктору.

Но случается так, что у некоторых людей с отягощенной наследственностью, или после вирусных инфекций, или после сильных стрессов иммунная система вдруг «ломается». Чем это чревато? Например, тем, что иммунитет начинает уничтожать клетки поджелудочной железы, вырабатывающие тот самый инсулин. И когда разрушение слишком большое, дает о себе знать сахарный диабет. Прежде всего, неутолимой жаждой, к которой потом подключается общее плохое самочувствие.

Эффективные продукты для разжижения крови

Густая кровь – острая проблема пожилых людей и беременных женщин, так как они одни из первых страдают повышенной вязкостью крови. При сгущении крови замедляется капиллярный кровоток, что может вызвать кислородное голодание в тканях и поспособствовать образованию тромбов, атеросклероза и тромбофлебитов.

Сгущается кровь по разным причинам: нехватка питьевой воды в течение дня, зашлакованность организма, избыток глюкозы, соли, недостаток витаминов, неполноценное питание.

Важно знать, какие продукты разжижают кровь и препятствуют образованию тромбов, чтобы включить их в рацион питания для облегчения кровотока и улучшения самочувствия.

Вода

Вода занимает самое первое место в списке эффективных продуктов, разжижающих кровь. Нельзя забывать о суточной норме употребляемой воды: она составляет 1-2,5 л в сутки. Чай, кофе, компот, суп не включаются в указанный объем потребляемой жидкости, только чистая негазированная вода. Чтобы избежать обезвоживания, в жаркую погоду нужно употреблять 2,5-3 л воды в сутки. Натуральная вода – первое и очень мощное средство против образования тромбов.

Льняное масло

Еще одно прекрасное средство, которое помогает снизить уровень холестерина и разжижить кровь. Этот натуральный продукт содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые восстанавливают эластичность сосудов. Для разжижения крови полезно принимать льняное масло по 1 ст.л. в день.

Рыбий жир

Он способствует не только разжижению крови, но и рассасыванию тромбов и атеросклеротических бляшек, которые уже успели сформироваться. Для профилактики рекомендуется есть морепродукты и морскую рыбу жирных сортов минимум 3–4 раза в неделю.

Чеснок

Продукт уменьшает уровень «плохого» холестерина в крови и его окисляемость в жировых накоплениях, а также нормализует давление. Он снижает вязкость крови, уменьшая ее способность образовывать тромбы. Лучше всего для улучшения крови использовать свежий чеснок.

Чтобы усилить целебные свойства чеснока, можно приготовить настойку. Для этого потребуется очистить несколько зубчиков чеснока и измельчить их в кашицу. Поместить массу в стеклянную емкость и залить 0,5 стакана водки. Закрыть емкость крышкой и оставить в темном месте на 10 дней. Затем процедить настой и принимать по 10 капель за 30 минут до еды, обязательно запивая водой.

Корень имбиря

Полезными свойствами обладает как свежий, так и сушеный продукт. Имбирь не только способствует разжижению крови, но и снижает уровень сахара в крови, улучшает пищеварение и ускоряет обмен веществ. Людям с повышенным артериальным давлением и аритмией следует использовать его более осторожно.

Ягоды

Малина, вишня, клубника, крыжовник, клюква – все эти ягоды славятся высоким содержанием салициловой кислоты, которая нормализует густоту крови и уменьшает воспаление. В состав ягод черники входят кумарины, которые препятствуют образованию кровяных сгустков. Малина по своим компонентам похожа на аспирин, который часто используют для того, чтобы снизить вязкость крови. Даже листья этого растения могут стать прекрасным лекарственным препаратом для улучшения крови.

Орехи и семечки

Они являются источниками белка, салицилатов, витамина Е и омега-3 ненасыщенных жирных кислот и минеральных веществ (кальций, магний, калий). В грецких орехах, миндале и кешью присутствует большое количество аминокислоты аргинина, из которой в организме образуется оксид азота. Именно он снижает свертываемость крови. В день рекомендуется съедать до 30 г орехов.

Также для разжижения крови нужно включить в рацион пророщенную пшеницу, овсяную кашу, оливковое масло, яблочный уксус, лук, свеклу, помидоры, кабачки, патиссоны, тыкву, баклажаны, огурцы, репу, салат, корень сельдерея, дыню, арбуз, лимон, какао, горький шоколад, корицу, клюквенный морс, гранатовый сок. Каждый день 2-3 продукта из этого списка должны быть в вашем рационе.

Следует помнить, какие продукты разжижают кровь, а какие, наоборот, сгущают. Рекомендуется снизить употребление продуктов, содержащих витамин К, который способствует свертыванию крови. К продуктам с высоким уровнем содержания данного витамина относятся: петрушка, шпинат, кресс-салат, салат листовой, базилик, кинза, лук-латук, брокколи, зеленый чай, брюссельская и цветная капуста, говяжья и свиная печень. Если у человека кровь густая, следует учесть, что продукты, богатые витамином К, делают ее еще гуще. Поэтому необходимо соблюдать меру при включении их в ежедневное меню.

При повышенной вязкости крови и высоком риске тромбообразования из питания необходимо исключить бананы, мясные бульоны, колбасы, копчености, студень, белый хлеб, чечевицу, шиповник, черноплодную рябину.

Зовите на помощь иссоп

Мы настолько привыкли бороться с болезнями аптечными препаратами, что совсем позабыли о могучей и великой силе природы. А ведь у нее, оказывается, на каждый недуг свое растение есть. Вот только мы этого не замечаем или просто делаем вид, что не хотим замечать. А зря!

Еще наши предки знали, что на земле нет ни одной бесполезной травушки: каждая имеет свое применение. К примеру, иссоп – на первый взгляд неприметная трава, имеющая резкий, специфический запах и не требующая к себе тщательного ухода в том случае, если растет у вас на дачном участке. Тем не менее это не мешает ей быть главным помощником и советчиком при лечении бронхита, туберкулеза и воспалительных процессов желудочно-кишечного тракта. При сильных ушибах иссоп способствует быстрому рассасыванию гематом. Благодаря дубильным веществам, гликозидам, аскорбиновой кислоте, эфирным маслам и смолам пахучая трава помогает при ревматизме, воспалении мочевого пузыря и катарах дыхательных путей.

Иссоп – прекрасный антисептик, обладающий обезболивающим и ранозаживляющим действием. Он прекрасно справляется с чрезмерной потливостью, особенно у женщин в период климакса.

При повышенной температуре

При первых признаках простуды и ангины подготовьте себе целебное средство. Вам понадобится 2 ч.л. иссопа залить 1 стаканом кипятка. Настаивайте траву 15-20 минут. По истечении времени настой процедите и принимайте его дважды в день по стакану за полчаса до еды. Такое простое средство поможет не только отхождению мокроты, но и прекрасно справится с повышенной температурой.

При хроническом колите

При хроническом колите и метеоризме вам понадобятся 100 г травы и 1 литр сухого белого вина. Перед тем как залить иссоп спиртным напитком, измельчите засушенное растение. Затем поставьте настой на 3 недели в темное прохладное место, время от времени не забывайте его встряхивать. Перед употреблением траву процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день до еды.

При плохом аппетите

У вас пропал аппетит? Попробуйте вернуть его с помощью иссопа. Залейте 2 ст.л. измельченной травы 0,5 л кипятка. Настаивайте в течение 1 часа, а затем хорошенько процедите. Принимать по половине стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

При неприятном запахе изо рта

Избавиться от неприятного запаха изо рта тоже поможет иссоп. Залейте 1 ст.л. травы стаканом кипятка. Настаивайте час, затем процедите и приступайте к полосканию. Постарайтесь тщательно полоскать рот после каждого приема пищи. Вот увидите: уже через неделю дыхание станет свежим и приятным.

При бронхиальной астме

Насыпьте в термос 4 ст.л. измельченного иссопа и залейте их 1 л кипятка. Через 5 минут закройте термос крышкой и настаивайте траву в течение часа. Процедите и опять перелейте настой в термос. Пить его следует горячим целый месяц за 20 минут до еды по одному стакану.

При гайморите

Хорошо помогают при гайморите ингаляции из иссопа. Для их приготовления вам потребуется 2 ст.л. указанного сырья. Залейте его ½ стакана молока и поставьте на слабый огонь на 10 минут. Дышите паром этого отвара до тех пор, пока он не остынет. Ингаляции делайте каждый день, и уже через 3-4 дня результат вас приятно удивит.

Противопоказания

Несмотря на то, что иссоп помогает при многих недугах, не следует употреблять его беременным, кормящим матерям (способствует прекращению лактации), а также тем, кто страдает эпилепсией и почечными заболеваниями. Не рекомендуется длительный прием иссопа при повышенной кислотности желудка и пониженном артериальном давлении. Особенно будьте осторожны при лечении иссопом ребенка. Помните, что эта трава все же считается слабоядовитой, поэтому ее употребление детям до 12 лет крайне нежелательно.

Мед в рецептах народной медицины

С древности мед пользовался почетом и уважением у каждого, кому не понаслышке были знакомы его исцеляющие свойства. Сегодня же он входит в десятку самых полезных и вкусных продуктов. И это неслучайно, ведь его состав невероятно богат жизненно необходимыми витаминами и микроэлементами, которые в свою очередь помогают организму справиться с болезнями и нарушениями. Итак, напомним еще раз, кому и при каких диагнозах пчелиный продукт принесет огромную пользу.

При слабом иммунитете

2 ч.л. меда смешать с 2 ч.л. яблочного уксуса. Получившийся состав залить стаканом воды. Средство принимать по стакану в день независимо от приема пищи. Курс лечения – 1,5 месяца.

При дерматите

Смешать сок алоэ с медом в соотношении 1:1. Полученным средством смазывать пораженные места несколько раз в день и обязательно на ночь.

При болях в печени

1 ст.л. шалфея залить 300 мл кипятка, добавить 150 г светлого меда. Оставить настаиваться на час. Полученное средство выпить натощак. Курс лечения – до полного выздоровления.

При гипертонии

Смешать свекольный сок и мед в равных частях. Полученное средство принимать по 1 ст.л. 3-5 раз в день на протяжении месяца.

Как действовать при приступе стенокардии?

Добрый день. У меня часто болит сердце. По некоторым симптомам и характеру боли подозреваю у себя появление стенокардии. Расскажите, пожалуйста, о лечении этой патологии и способах оказания первой помощи при приступе стенокардии.

Константин Алексеевич, г. Кобрин

Стенокардия (грудная жаба) является одним из проявлений ишемической болезни сердца. Как правило, развитие стенокардии обусловлено атеросклерозом или спазмом венечных сосудов. При стенокардии сердечная мышца страдает от недостаточного поступления кислорода.

Болезнь протекает в виде приступов и возникает при определенных условиях: при эмоциональном стрессе, физической нагрузке, в покое после обильного приема пищи, резком выходе на холод, ходьбе против ветра. За грудиной появляется ощущение тяжести, которое затем перерастает в боль. Характер боли обычно давящий, сжимающий. Одновременно могут отмечаться общая слабость, потливость, страх. Продолжительность приступа может быть от 2 до 10 минут.

Первое, что нужно сделать при приступе стенокардии – это принять сидячее положение и успокоиться. Если приступ случился на улице, нужно войти в любое ближайшее помещение, в магазин, в подъезд. Иногда этого может быть достаточно, чтобы боль утихла. Также необходимо положить под язык 1 таблетку нитроглицерина, или 1-2 раза сбрызнуть аэрозолем нитроглицерина кусочек сахара. Это разжижит кровь и принесет заметное облегчение. Можно принять такие успокоительные средства, как валокордин или валидол. Если приступ не проходит, то повторное применение нитроглицерина допустимо через 10 минут.

Боли быстро проходят после приема нитроглицерина, прекращения физической нагрузки, устранения факторов стресса. Если приступ не проходит после повторного приема нитроглицерина, то это может быть признаком предынфарктного состояния. Если приступ не удается купировать в течение 20-30 минут, необходимо срочно вызывать «скорую помощь».

Лечение стенокардии народными средствами

• Пить теплый чай с мятой. На 1 стакан чая достаточно 1 сухого листочка мяты перечной. Пить по 1 стакану раз в день.

• Есть свежие плоды шиповника или боярышника по 1 стакану в день.

• Специалисты рекомендуют пихтовое масло для снятия приступов стенокардии. Возьмите 3-4 капли пихтового масла и втирайте в область сердца, ниже левого соска 4 раза в день. Улучшение самочувствия наступит после первой процедуры, но для закрепления результата надо применять такое лечение в течение 2-3 дней.

• Рецепт излечивает очень серьезные сердечные болезни, включая и стенокардию.

Приготовьте отдельно 2 состава.

1 состав готовится следующим образом: к 500 г натурального майского меда добавьте 500 г водки, перемешайте и подогрейте на умеренном огне. Помешивайте до появления молочной пенки. Сразу же снимите с огня и остудите.

Для приготовления 2 состава вскипятите 1 л воды. Возьмите по 1 щепотке ромашки, пустырника, сушеницы болотной, спорыша, корня валерианы. Перемешайте и добавьте 1 л кипятка, оставьте настояться 30 минут и профильтруйте.

Смешайте 2 состава и поставьте на 3 дня в темное помещение, чтобы напиток настоялся. Лекарство готово к употреблению. Первую неделю принимать утром и вечером по 1 ч.л. Со второй недели начать прием по 1 ст.л. 2 раза в день. Этот эффект проявится в том, что человек забудет о болях в сердце, избавится от высокого артериального давления, от атеросклероза, стенокардии и ишемии.

Очень важно вовремя и регулярно принимать это лекарство до тех пор, пока оно не закончится. Сделать на неделю перерыв, затем снова приготовить лекарство по этому рецепту и продолжить лечение, пока оно вновь не закончится. И таким образом продолжать лечение на протяжении 1 года. Это полный курс лечения.

При каких заболеваниях применяется облепиховое масло?

Здравствуйте. От знакомых очень часто слышу про необыкновенно полезные свойства облепихового масла. Просьба рассказать подробнее о лечебном применении облепихового масла.

Ирина Леонова, г. Мозырь

Облепиховое масло является мощным природным антиоксидантом и растительным лекарственным средством, представляющим собой комплекс витаминов и биологически активных веществ.

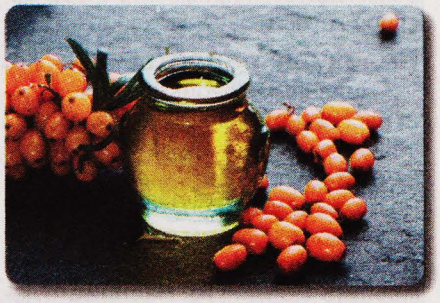
Масло облепихи обладает желчегонным, противовоспалительным, антибактериальным, обезболивающим, ранозаживляющим, иммуномодулирующим, противоаллергенным, желчегонным и онкопротекторным свойствами.

Облепиховое масло активно применяется в лечении таких заболеваний:

• язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, колит;

• кольпит, эндоцервицит, эндометрит, эрозия шейки матки;

• болезни уха, горла и носа (аденоиды, ангина, гайморит, отит);



• воспалительные заболевания полости рта;

• лучевые поражения и ожоги кожи и слизистых оболочек;

• атеросклероз;

• атрофический фарингит, ларингит;

• геморрой, трещины заднего прохода, проктит;

• онкологические заболевания;

• снижение зрения.

В роли доктора испытайте овес!

Овес многие десятилетия применяется в народной медицине. Крупа и мука из зерен овса, содержащие большое количество крахмала и белков, а также сахар, жиры, аминокислоты, микроэлементы, минеральные соли и витамины, используются в качестве диетического питания, помогая справиться с ожирением и нарушенным обменом веществ. Водные вытяжки и настойки из соломы овса применяются в качестве противодиабетического, мочегонного, потогонного и жаропонижающего средств, рекомендуются при бессоннице, умственном истощении, физической усталости и переутомлении.

Ванны с отваром из овсяной соломы используются при ревматизме, подагре, ишиасе и некоторых кожных заболеваниях (дерматит, псориаз, экзема). Отвар из овса принимать вместо чая советовал еще древнегреческий врач и философ Гиппократ, основываясь на целебных свойствах этого растения. Употребление отвара овса улучшает работу органов пищеварения: лечебный напиток мягко обволакивают слизистые желудочно-кишечного тракта и снимает воспаление, насыщая при этом организм витаминами и минералами. Очищающие свойства отвара овса оказывают благотворное воздействие на работу печени: из организма выводятся вредные вещества и токсины, восстанавливаются клетки и снижается уровень холестерина. Овсяный отвар способствует нормализации сна и эмоционального фона, положительно влияет на нервную систему и помогает организму справиться с тягой к курению.

Из овсяной муки готовят кисель, который употребляют в качестве обволакивающего средства при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся диареей. В таких случаях рекомендуется применять отвар овсяной крупы и овсяных хлопьев.

Полезные рецепты

• Целебными свойствами обладает кисель, полученный из проросших зерен овса. Овес нужно перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки, когда зерна прорастут, смолоть. Затем разбавить муку холодной водой, залить кипятком и кипятить 1-2 минуты. Настаивать напиток 20 минут, потом процедить его и пить в свежем виде, готовить заранее нельзя. Принимать кисель советуют при панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки.

• Сок из свежего и зеленого овса оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях. Помогает при бессоннице, а также при отсутствии аппетита после перенесенных простудных заболеваний.

• Зеленая трава овса не уступает зернам по своей целебной силе. Ее настойка оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют ее для лечения физического и умственного переутомления, мочекаменной болезни, метеоризма. Для приготовления настойки следует измельчить зелень растения с помощью мясорубки. Полученной массой полностью заполнить бутылку, затем залить спиртом или водкой и настаивать в теплом темном месте 2-3 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедить и принимать по 20-30 капель на 1 ст.л. воды 3-4 раза в день до еды.

• При ожирении, атеросклерозе и сахарном диабете с ожирением показана овсяная разгрузочная диета (1-2 раза в неделю). В течение дня следует есть суп или кашу из 200 г овсяной крупы, 1-2 стакана чая на основе отвара шиповника.

• При пневмонии, бронхите, трахеите и сильном кашле рекомендуется отвар овса. 2 ст.л. овса смешать с 2 ст.л. изюма и залить 1,5 л холодной кипяченой воды. Варить на очень слабом огне или томить в духовке под крышкой на слабом жару до тех пор, пока половина жидкости не испарится. Немного остудить, профильтровать, отжать, добавить в сцеженную жидкость 1 ст.л. натурального меда и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст.л. несколько раз в день.

• Для лечения сахарного диабета применяется настой овса. Готовят лекарство из расчета 100 г зерен на 3 стакана воды. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

• Отвар овса с медом употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, понижении аппетита, физическом истощении, после длительных инфекционных заболеваний. 1 стакан овса промыть 6-8 раз, затем варить в 2 стаканах воды до того момента, пока половина жидкости не выкипит. Добавить 2 ст.л. меда и варить еще несколько минут.

• Овес или овсяную крупу (1 стакан) залить 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя. Затем процедить, добавить в отвар такое же количество молока и вновь прокипятить. После охлаждения смешать первый и второй отвары и растворить в них 3 ст.л. меда. Пить напиток теплым по 1 стакану 2-3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства.

• При печеночном колите и заболевании пищеварительного тракта готовят отвар из овсяных хлопьев. В 2,2-3 л горячей воды всыпать 100 г хлопьев и довести до кипения, непрерывно помешивая. Варить на слабом огне 45 минут, периодически помешивая. Полученную кашу протереть через густое сито, добавить соль и сливочное масло по вкусу.

Подготовила
Татьяна Мамуль

Простудились? Питайтесь так!

В период простуды важно правильно питаться. Преимущественно лакомитесь овощами и фруктами, безусловно, делая выбор в сторону источников витамина С – апельсинам, мандаринам, лимонам, грейпфрутам. И не забывайте про легкий теплый куриный бульон. Он прекрасно насыщает, устраняет чувство голода и не перегружает пищеварительную систему. Кстати, последний момент очень важен: организму не придется тратить много сил на переработку поступившей еды, и он сможет сосредоточиться на борьбе с вирусами.

В чем ценность йода для организма?

Одним из важнейших минеральных веществ, необходимых для нормальной деятельности организма, является йод. Он участвует в выработке тироксина – гормона щитовидной железы, который регулирует рост, репродуктивность, нервно-мышечные функции, регенерацию кожи, скорость обмена веществ и преобразование пищи в энергию. Гормоны щитовидной железы значимы для роста и развития всех органов.

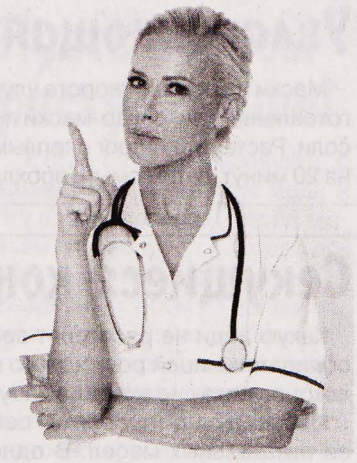
Если организму начинает не хватать йода для производства тироксина, щитовидная железа, чтобы компенсировать дефицит, начинает увеличиваться, образуя на передней части шеи зоб. При недостатке йода страдает поджелудочная железа, отвечающая за пищеварение и регуляцию уровня сахара в крови.

Этот природный минерал в большом количестве сконцентрирован в морской воде. В организм человека йод попадает через пищу, поэтому крайне важно употреблять продукты, которые были выращены в местности, где почва и вода богаты йодом. Самым надежным источником является йодированная соль.

Суточная доза для взрослого человека составляет 150 мкг йода, для детей школьного возраста – 120 мкг, беременных и кормящих женщин – 210 мкг в сутки.

Продукты питания, лидирующие по содержанию йода:

- рыбий жир из сортов морской рыбы;
- морская рыба, морепродукты, морские водоросли;
- молочные продукты;



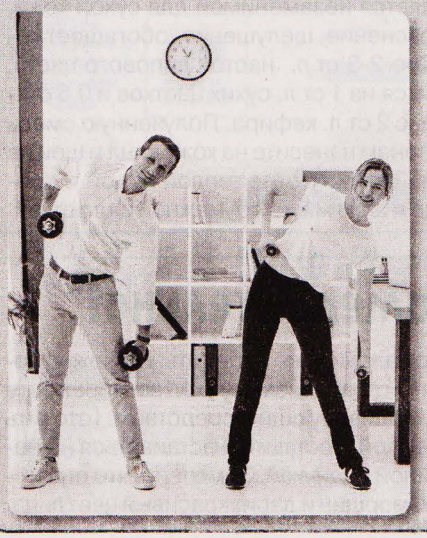
- овощи – морковь, свекла, картофель, капуста, чеснок, капуста;
- фрукты – хурма, банан;
- ягоды – виноград, клубника, клюква, слива, черноплодная рябина;
- грецкие орехи;
- гречка, пшено;
- яйца.

Упражнения для «кабинетных» работников

Если вы проводите весь день в офисе, сидя за столом и не отрывая глаз от компьютера, трудитесь в неудобной позе, то вам нужно добавить несколько простых упражнений в свое плотное расписание, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

Когда вы долго сидите сгорбившись, в теле происходят изменения на физиологическом уровне, ослабевает поступление воды и питательных веществ в ткани, застаивается кровь, увеличивается риск развития многих заболеваний.

Буквально 5-7 минут проведения таких упражнений хватает, чтобы привести в тонус мышцы и активизировать поступление кислорода в самые потаенные уголки вашего тела.



Перечисленные упражнения можно выполнять, не покидая рабочего места и не вставая из-за стола. Задерживайтесь в каждом положении на 10-20 секунд. Повторите каждое упражнение 1-2 раза.

- Медленно поворачивайте голову в левую сторону, пока не почувствуете напряжение шеи. Потом повторите то же самое вправо.
- Вытяните пальцы вперед как можно дальше. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Расслабьтесь. Согните пальцы в суставах и переплетите пальцы обеих рук.
- Схватите левую руку чуть выше локтя правой рукой. Потяните локоть поперек груди к правому плечу, при этом повернув голову и направив взгляд через левое плечо. Поменяйте положение рук.
- Поднимите правый локоть над головой, правую ладонь поместите на заднюю часть шеи. Теперь обхватите правый локоть левой рукой. Слегка заведите локоть за голову по направлению к левому плечу, пока не почувствуете напряжение в плече и предплечье. Поменяйте положение рук.
- Скрестите ноги и локти: левая нога поверх правой и левый локоть поверх правого локтя. Немного надавите локтями на ноги, чтобы слегка изогнулись бедра и поясница. При этом смотрите через левое плечо, выполните то же самое в другую сторону, поменяв положение ног и рук.
- Возьмитесь за ногу чуть ниже колена. Аккуратно притяните согнутую ногу к груди. Держите ее правой рукой и притяните к правому плечу. Сделайте то же самое другой ногой.

Если у вас есть возможность выйти из-за стола для проведения упражнений, обязательно ей воспользуйтесь. Ваш позвоночник не останется «в долгу», а будет радовать вас гибкостью и выносливостью. Не бойтесь удивленных взглядов коллег, после нескольких упражнений они непременно к вам присоединятся.

- Прислонитесь спиной к стене. Поднимите руки над головой и разверните их тыльной стороной ладоней к стене. Сделайте шаг вперед. Прогнитесь в спине, устремляя взгляд в потолок. Старайтесь удерживать руки у стены. Несколько раз повторите упражнение, поочередно шагая ногами.
- Станьте на расстоянии вытянутой руки от стены. Расположите руки на уровне груди, ноги – на ширине плеч. Потянитесь тазом назад, словно вы толкаете стену и при этом выгибаете область поясницы, как это делается в позиции кошки. Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его, сделав шаг одной ногой вперед. Повторите несколько раз для каждой ноги. Выполняйте движения не спеша.

Увлажняющая маска с творогом

Маски на основе творога улучшают кровообращение, снимают воспаление, увлажняют и питают кожу. Для приготовления такой чудо-маски понадобится 2 ст.л. жирного творога, 1 ст.л. молока, 1 ст.л. льняного масла и щепотка соли. Растереть творог с теплым молоком, добавить льняное масло и соль. Смесь нужно нанести на лицо и оставить на 20 минут, затем смыть прохладной водой и протереть кожу ватным диском, смоченным в холодном липовом чае.

Секущиеся кончики в прошлом!

Какую леди не расстроят секущиеся кончики волос? Так хочется быть обладательницей роскошного искрящегося «водопада» волос. И стрижка локонов никак не входит в насущные планы. Выход есть всегда!

Избавиться от проблемы секущихся кончиков помогает маска из смеси питательных масел. В одноразовом стаканчике нужно смешать по 2 ч.л. репейного, касторового и оливкового масел, добавить содержимое 1 капсулы витамина Е, купленного в аптеке. Собрать волосы в конский хвост и прикрепить к нему стаканчик с помощью резинки, а внутрь опустить кончики волос. Проводить такую процедуру нужно за 2-3 часа до сна. За это время около половины содержимого стаканчика впитается в волосы. Оставшуюся часть масла следует втереть в корни, сверху укрыть полиэтиленовым пакетом и потом еще надеть шапку. В таком «обмундировании» отправляться спать.

Утром смыть этот масляный компресс теплой водой с шампунем. Процедуру придется повторять 2 раза, чтобы полностью очистить волосы от остатков масла. Наносить маску нужно раз в неделю. Хоть проведение этой косметической процедуры требует временных затрат и приносит некоторые неудобства, зато результат превзойдет все ожидания: волосы станут здоровыми, крепкими, блестящими.

Пусть лицо будет идеальным!

Если вы отдаете предпочтение натуральным рецептам красоты, тогда в качестве ежедневного уходового средства рекомендуем рассмотреть овсянку. Используя ее для умывания кожи по утрам, вы довольно скоро получите хороший результат.

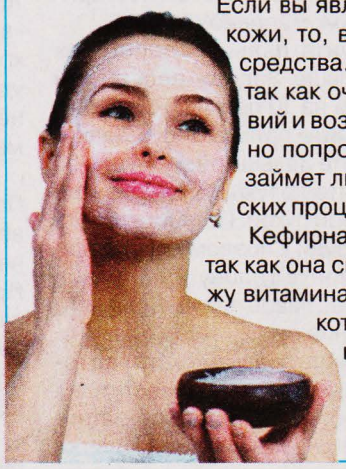
Горстку овсяных хлопьев зажать в руке, подержать в теплой воды 1 минуту. Размоченным сырьем аккуратно массировать лицо. Делать так несколько секунд: за это время хлопья начнут мылиться и очищать кожу.

Будете делать так регулярно – добьетесь того, чтобы лицо приобрело мягкость, нежность и шелковистость.

Если мечтаете о бархатистой коже

Размять банан, добавить несколько капель миндального масла, все тщательно перемешать. Смесь нанести на лицо и шею толстым слоем. Для достижения большего эффекта область шеи можно обмотать полотенцем, смоченным в горячей воде. Через 30 минут банановую кашицу смыть теплой водой.

Кефир – чувствительной коже



Если вы являетесь обладательницей чувствительной сухой кожи, то, возможно, уже выбрали для ухода подходящие средства. Ведь такой тип кожи требует особого внимания, так как очень восприимчив к изменениям погодных условий и воздействию косметических средств. Но обязательно попробуйте эту питательную маску, впоследствии она займет лидирующие позиции в вашем списке косметических процедур.

Кефирная маска является незаменимой для сухой кожи, так как она снимает покраснение, шелушение, обогащает кожу витаминами. Смешайте 2-3 ст.л. настоя липового цвета, который готовится из 1 ст.л. сухих цветков и 0,5 стакана кипятка, с 2 ст.л. кефира. Полученную смесь ватным тампоном нанесите на кожу лица и шеи на 20-30 минут. Затем смойте теплой водой и промокните лицо и шею мягкой бумажной салфеткой.

Увядает молодость? Действуйте незамедлительно!

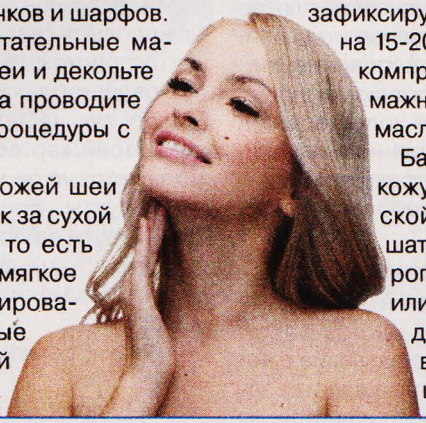
С возрастом кожа теряет упругость и эластичность. Появления морщин, к сожалению, не избежать, но можно постараться отсрочить встречу с ними. Прежде всего, надо организовать правильный повседневный уход за стареющим лицом. А еще на пользу пойдет регулярное умывание по утрам специальным тонизирующим средством. Готовить его надо из использованной чайной заварки. Ее необходимо залить теплой водой и оставить настаиваться на несколько часов. Утром, перед тем как нанести увлажняющий крем, умыться чайной водичкой. Замечено, что она обладает хорошим тонизирующим эффектом, препятствует активному появлению морщин и дарит красивый цвет лица.

Возраст женщины подскажет шея

Кожа шеи очень чувствительная и нежная, подвергается большим нагрузкам и сразу же выдает все последствия неправильного ухода. Нужно уделять внимание и ухаживать за кожей шеи и декольте так же, как не забываете ухаживать за лицом.

Старайтесь следовать несложным советам, и кожа шеи не «расскажет» о вашем истинном возрасте:

- спите на удобной подушке.
- Держите шею прямо, когда читаете, пишете или работаете за компьютером.
- Не читайте лежа.
- Избегайте ношения жестких неудобных воротничков и шарфов.
- Наносите питательные маски на область шеи и декольте каждый раз, когда проводите косметические процедуры с кожей лица.



Ухаживать за кожей шеи следует так же, как за сухой и тонкой кожей, то есть предполагаются мягкое очищение, тонизирование и питательные кремы для сухой и зрелой кожи.

Полезны компрессы, масляные обертывания и массаж. Возьмите льняную или махровую ткань, смочите ее в горячей воде или настое лечебных трав, отожмите и на несколько секунд оберните шею. Затем легкими массажными движениями нанесите питательный крем. Когда проводите массаж шеи, помните, что движения осуществляются в виде поглаживаний снизу-вверх.

Прекрасно насыщают и увлажняют кожу шеи масляные компрессы: свернутую в несколько раз салфетку, пропитанную оливковым маслом, поместите на область шеи, сверху положите вощеную бумагу и слой ваты, зафиксируйте бинтом и оставьте на 15-20 минут. После снятия компресса промокните бумажной салфеткой остатки масла.

Балуйте почаще нежную кожу шеи творожной маской. Потребуется смешать 2 ст.л. жирного творога с соком мандарина или половины апельсина, добавить 1 ч.л. оливкового масла, нанести на шею на 20 минут.

Пусть волосы растут лучше!

1 ст.л. сока алоэ смешать с таким же количеством меда и 1 ч.л. сока чеснока. Перед мытьем головы к 1 ст.л. смеси добавить 1 желток, размешать и, разделив волосы на пряди, нанести на кожу головы. Завязать голову платком, надеть сверху целлофановую шапочку и оставить на 20 минут. После этого волосы хорошо промыть, втереть еще 1 желток и ополоснуть водой. Для последнего ополаскивания приготовить отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы, взятых в равных пропорциях. Это средство нужно использовать 5 раз подряд. Такая процедура применяется при обильном выпадении волос.

Интернет-магазин зоотоваров
Лепшы сябар
bestfriend.by
Farmina Pet Foods
Hill's
PURINA PROPLAN
ROYAL CANIN
ACANA
bosch
Primordial
MONGE Natural Superpremium
Brit
GRANDORF TRADITIONS & INNOVATIONS
Josera
Orijen
Заказ товаров на сайте и по телефонам:
+375 29 6990332 (A1)
+375 33 3990332 (МТС)
Пн - Пт 9.00-18.00
Доставка товаров по всей Беларуси
УНП 101582489 ООО «Редакция газеты «Магазин кроссвордов»

Что важно знать о цинке?

В цинке нуждается каждая клетка организма, ведь этот элемент принимает активное участие во всех ферментативных процессах.

Без цинка поджелудочная железа не вырабатывает гормон инсулин, слабеет иммунитет, стареет кожа и весь организм. Это второй, после железа, самый распространенный минерал в нашем организме. Цинк не способен накапливаться в организме, поэтому необходимо следить за своим питанием, чтобы регулярно получать его с пищей. Дефицит цинка может привести к серьезным физиологическим нарушениям.

Роль цинка в организме человека

Перечисляя все функции цинка в организме, можно легко сбиться со счета, потому что этот микроэлемент играет большую роль в работе практически всех систем жизнеобеспечения.

Вот лишь основные его функции:

- укрепляет иммунную и репродуктивную системы;
- стабилизирует метаболические процессы;
- участвует в образовании костной ткани;
- улучшает работу мозга;
- участвует в росте и развитии организма;
- поддерживает в норме артериальное давление и сердечный ритм;
- способствует обновлению клеток, скорейшему заживлению ран;
- укрепляет ногти и волосы, стабилизирует их структуру;
- оказывает благотворное воздействие на нервную систему, повышает внимательность, уменьшает раздражительность и улучшает настроение;
- укрепляет зрение, предупреждая возникновение ранней близорукости, поэтому полезен в виде витаминных комплексов для пожилых людей.

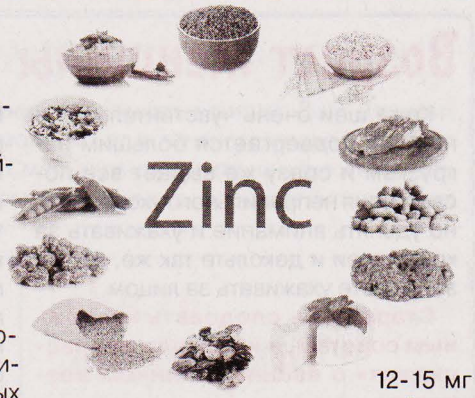
Как проявляется дефицит цинка?

Недостаток цинка можно заметить по таким симптомам: отсутствие аппетита, утомляемость, апатия, депрессия, раздражительность, плохое заживление ран, появление угрей, позднее половое созревание, замедленный рост организма, повышенное содержание холестерина в крови, ухудшение зрения и памяти, увеличение числа инфекционных заболеваний, кожные заболевания (экзема, дерматит).

Норма потребления

Суточная норма цинка в организме человека зависит от многих факторов, но прежде всего различие в необходимом количестве вещества зависит от возраста, веса и состояния здоровья человека. Норма потребления цинка повышается у спортсменов, веганов, беременных и кормящих грудью женщин.

Важно следить за тем, чтобы ежедневный рацион содержал не менее



12-15 мг цинка. Спортсмены и люди, занятые тяжелым физическим трудом, должны получать ежедневно около 25 мг цинка.

В каких продуктах питания содержится цинк?

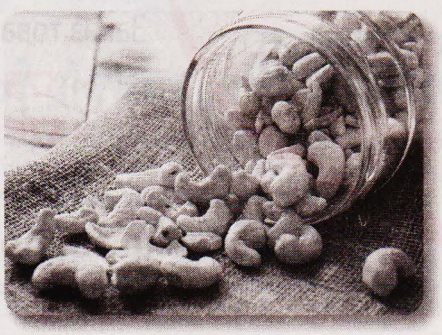
Минеральное вещество содержится в продуктах растительного и животного происхождения:

- овощи: баклажан, морковь, помидор, лук, чеснок, свекла, спаржа, сельдерей, картофель, редька, зеленые листовые овощи;
- фрукты: апельсины, лимоны, грейпфруты, яблоки;
- сухофрукты: финики, инжир;
- ягоды: малина, черная смородина;
- орехи, семена тыквы и подсолнуха;
- мед, дрожжи, горчица;
- крупы: неочищенный рис, ячмень, пшеничные отруби, овсянка и гречка;
- говядина и говяжья печень, мясо молодых баранов, индеек, цыплят и кроликов, рыба, устрицы и морепродукты, яйца, сухое молоко.

Полезные свойства кешью

Природа наделила кешью высоким содержанием калия, кальция, железа, меди, цинка, фолиевой и никотиновой кислот, витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Содержащиеся в кешью ценные вещества положительно отражаются на состоянии кожи, замедляют старение и продлевают ее молодость. Употреблять орехи рекомендуется в целях профилактики кожных заболеваний (псориаза, экземы, дерматита, себореи) и болезней, вызванных нарушением обмена веществ.

Регулярное употребление орехов помогает быстро восстановить силы, укрепить иммунитет, улучшить деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, нормализовать уровень холестерина низкой плотности, повысить умственные способности. Диетологи рекомендуют включать кешью в свой рацион людям, страдающим анемией и истощением. Желающим похудеть можно употреблять кешью в ограниченном количестве: орехи хорошо усваиваются, придавая чувство сытости и способствуя снижению количества потребляемой пищи.

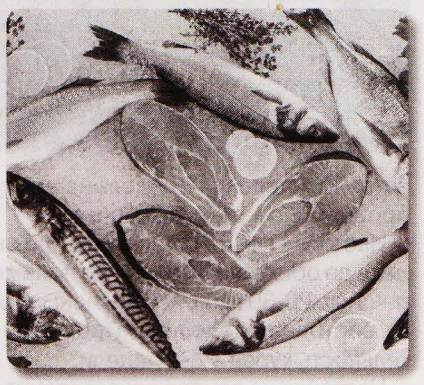


Благодаря высокой питательной ценности кешью придает заряд бодрости, восстанавливает эмоциональное состояние человека и помогает выбраться из затяжной депрессии. У мужчин орехи повышают потенцию, у женщин – либидо. Кешью полезен беременным и женщинам с болезненным предменструальным синдромом, когда организм испытывает дефицит магния.

Особо почитаются орехи кешью стоматологами за способность сохранять зубную эмаль, поддерживать здоровье зубов и десен. Специалисты из Японии обнаружили в ядрах кешью особые вещества, которые подавляют рост вредоносных микроорганизмов, вызывающих кариес. Неспроста африканские целители смазывают полость рта порошком кешью пациентам, страдающим от воспаления десен или зубной боли.

Проблемы с сердцем – ешьте рыбу!

Норвежские исследователи выяснили, что рыбаки и жители морских портов, то есть те, кто чаще всего употребляет в пищу свежую морскую рыбу, на 30% меньше остальных страдают заболеваниями крови. Кровь у любителей этого продукта более жидкая и менее подвержена тромбообразованию. Оказывается,



рыба жирных сортов предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, укрепляет сердечную мышцу, способствует нормализации обмена веществ в организме и растворению холестериновых бляшек.

Диетологи считают, что сбалансированный рацион должен включать в себя не менее двух рыбных блюд в неделю, предпочтительно из скумбрии, сардины, сельди, семги, форели, палтуса, тунца. Именно эти виды рыб отличаются богатым содержанием ненасыщенных жирных кислот Омега-3.

Еще один отличный источник незаменимых Омега-3 жиров – кальмары, креветки, устрицы, омары. Что немаловажно, от этих продуктов не поправляются, а организм получает нужную порцию качественного белка.

Ромашковый чай – экспресс-помощь желудку

Ромашка широко применяется в гастроэнтерологии. Лекарственное растение помогает при дисбактериозе, метеоризме, пищевых отравлениях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и гастроэнтеритах, хроническом и язвенном колите, холецистите, кишечных коликах у младенцев.

Ромашковый чай в разумных дозах можно принимать регулярно вместо обычного, так как напиток благотворно влияет на слизистую желудка.

При метеоризме

Метеоризм нередко сопровождается резкими болями, спазмами, урчанием в животе. С этой проблемой отлично справляется ромашковый чай. Заварите 1 ч.л. аптечной ромашки 1,5 стаканами горячей воды, настаивайте 30-40 минут и пейте небольшими порциями в течение дня.

При диарее

Чтобы быстро избавиться от диареи, потребуется выпить несколько чашек чая с ромашкой, которая, согласно ряду исследований, может уменьшить продолжительность и тяжесть диареи. Ромашковый чай не только облегчает боль и дискомфорт, но и уменьшает количество испражнений.

При пищевом отравлении

Будет полезным держать под рукой в своей домашней аптечке сбор, который хорошо помогает при пищевом отравлении. В него входят такие составляющие, как мята, зверобой, ромашка, ягоды можжевельника и золототысячник в равных частях. По возникновении отравления 1 ст.л. смеси нужно залить стаканом горячей воды, дать настояться около часа и принимать 3 раза в день.

При язве желудка

Ромашковый чай готовят из расчета 2 ч.л. на 150 мл горячей воды, настаивают 10 минут. Принимать натощак по 3 чашки в день между приемами пищи и перед сном. Пить чай до улучшения состояния.

При гастрите

Ромашка при гастрите просто необходима: она снимает воспаление, избавляет от боли и залечивает дефекты слизистой оболочки желудка. При правильном применении ромашковый чай при гастрите с повышенной кислотностью быстро приведет в норму секрецию желудочного сока и предотвратит образование язвы.

Настой из цветков ромашки: 2 ч.л. запарить в стакане крутого кипятка и настаивать в термосе 3-4 часа, процедить и принимать 3 раза в день по ¼ стакана.

Варенье из тыквы: быстро, вкусно и полезно

Казалось бы, очень необычная идея – готовить варенье из тыквы! Ведь для варенья выбирают сладкие фрукты и ягоды, а тыква не особо ассоциируется с подобным лакомством. Но все же стоит попробовать, хотя бы в целях эксперимента, сварить парочку банок янтарного варенья.

Тыквенное варенье получается нежным, ароматным и без своеобразного запаха, которым отличается сырой овощ. К тому же, это еще очень вкусный и полезный диетический продукт.

Для приготовления варенья следует отобрать не совсем зрелые плоды, очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими пластинками. На 1 кг тыквы необходимо взять 800 г сахара. Засыпать сахаром измельченную тыкву и оставить на ночь. Утром поставить варить, предварительно добавив мелко нарезанный вместе с цедрой апельсин. Томить на медленном огне 1-1,5 часа, пока пластинки не станут прозрачными.

Элеутерококк для повышения тонуса

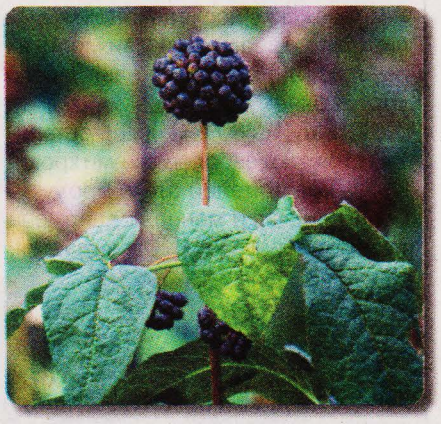
Природные целители издревле применяли элеутерококк для повышения выносливости, укрепления иммунитета и продолжительности жизни. Элеутерококк относится к группе растений-адаптогенов, которые помогают телу адаптироваться к стрессу, воздействуя на надпочечники и снижая уровень кортизола и других гормонов стресса.

Применяют элеутерококк при функциональных расстройствах центральной нервной системы, при значительных физических и умственных нагрузках, гипотонии, сосудистых дистониях, синдроме хронической усталости, кожных заболеваниях, для профилактики и лечения простудных заболеваний и сезонных вирусных инфекций, для очищения системы кроветворения.

Растение обладает многочисленными полезными свойствами:

- повышает умственную и физическую работоспособность;
- укрепляет иммунитет;
- способствует концентрации внимания;
- регулирует обмен веществ;
- снижает уровень холестерина и сахара в крови;
- оказывает тонизирующее и стимулирующее воздействие на центральную нервную систему;
- улучшает зрение и слух;
- снимает стресс и усталость;
- повышает настроение.

Приготовление настойки: 200 г сухих измельченных корней растения залить 1000 мл спирта. Посуду с содержимым следует поставить в сухое и темное место на 14 дней. Бутылку периодически необходимо встряхивать. По истечении 2 недель настойку процедить и можно применять.



Настойку лучше всего пить 1 раз в день до обеда, за 30 минут до приема пищи по 20-30 капель, в зависимости от состояния человека. Продолжительность курса – 3-4 недели.

Настойка на основе лекарственного растения от нервного истощения, при сниженной работоспособности, раздражении, умственном утомлении, гипотонии готовится таким способом: 100 г корня элеутерококка растереть и залить 400 мл водки. Настаивать 2 недели, периодически взбалтывая. Принимать настойку нужно курсом не менее месяца по 20 капель ежедневно. Повторять перед каждым приемом пищи.

Как и любое лекарственное средство, настойка элеутерококка имеет свои противопоказания:

- беременность и грудное вскармливание;
- детский возраст до 12 лет;
- острые инфекционные заболевания;
- артериальная гипертензия;
- аритмия;
- бессонница;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- хронические заболевания печени;
- цирроз печени;
- инфаркт миокарда;
- лихорадка;
- эпилепсия;
- повышенная возбудимость.

Тимьян – многоликий лекарь

Тимьян оказывает противовоспалительное, противомикробное, болеутоляющее, спазмолитическое, отхаркивающее, седативное, успокаивающее зуд действия. В народной медицине препараты тимьяна находят применение в виде настоя и лекарственных ванн.

Основными показаниями к применению тимьяна являются острые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания, грибковые заболевания кожи и слизистых оболочек, гингивит, стоматит, дерматит, диатез, метеоризм, дисбактериоз, гастрит с пониженной секрецией желудочного сока, атония кишечника, энтероколит.

Приготовление настоя тимьяна: 1 ст.л. сырья залить 200 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа, процедить через несколько слоев марли. Кипяченой водой довести объем до первоначального. Принимать по ¼-1/3 стакана 3-4 раза в день в теплом виде после еды. Курс лечения может составлять 1-4 недели.

Этот же настой можно использовать для полосканий и примочек.

Наружно лекарственное растение используют в качестве обезболивающего средства при заболеваниях суставов, радикулите, неврите и миозите. Готовят ванны, компрессы, примочки с добавлением тимьяна.

Настой для ванн готовится следующим образом: 100 г лекарственного сырья залить 2 л кипятка и настаивать в теплом месте в течение получаса. Полученное средство вылить в ванну, заполненную теплой водой. Продолжительность процедуры – 15 минут. Проводить ее лучше всего во второй половине дня.

Старый Лекарь №3 (161)
Регистрационный номер № 861 Министерства информации Республики Беларусь
Учредитель: ООО «Редакция газеты «Магазин кроссвордов»
Главный редактор: Александр Леонидович Воюшин
Зам. редактора: Ольга Сорока
Оформление: Денис Даско
Адрес редакции: 220033, Беларусь, Минск, ул. Нахимова, 20.
E-mail: staryilekar@yandex.ru
Тел. 290-12-02

Распространяется в Беларуси. Использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции

В номере использованы фото: Shutterstock.com

Отпечатано с оригинал-макета в УПП «Витебская областная типография». Лиц. полиграфической деятельности №38200000007680 в ЕРЛ от 30.04.2004 г. Ул. Щербакова-Набережная, 4, 210015, г. Витебск. E-mail: vt@vitebsk.by
Заказ № 1138 Тираж 5550 экз.
Подписан в печать 10.03.2026
Выходит ежемесячно. Цена свободная.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:
01136 в каталоге «Белпочты»
П5117 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

Внимание!
Редакция не проводит консультаций, не назначает лечение и не распространяет информацию об авторах.